

Emozioni: la vergogna

Francesco Miniati

«Ognuno sa che cosa sia un'emozione,
fintantoché non gli viene chiesto
di darne una definizione»
[Fehr, Russel, 1984]

Le emozioni, sebbene costituiscano una dimensione assolutamente basilare dell'esistenza umana e sebbene siano state oggetto di riflessione ormai da millenni ad opera di studiosi, poeti, letterati e filosofi, sono state trascurate fino a tempi relativamente recenti dalla psicologia (senza dimenticare rilevanti eccezioni come Darwin, James e Freud).

«Partendo dall'osservazione sulla frequenza e sulla complessità delle condotte emotive in numerose specie animali, Hebb (1949) giunse alla conclusione che *l'uomo è il più emotivo degli animali*, anche grazie allo sviluppo filogenetico di sofisticati centri nervosi. A questa osservazione D'Andrade (1996) aggiunse che le specie più intelligenti sono probabilmente anche quelle più emotive, poiché i due sistemi sono evoluti congiuntamente»¹.

Nell'ultimo quarto del secolo scorso, all'interno della *sfera emozioni*, il tema della vergogna ha ritrovato l'interesse di psicologi e psichiatri, che hanno scoperto, o piuttosto riscoperto, la sua importanza nella formazione della personalità, nella regolazione dei rapporti sociali e nello sviluppo di molti e anche gravi disturbi psicologici.

Cerchiamo dunque innanzitutto di capire *che cos'è*.

La vergogna, al pari del senso di colpa, dell'orgoglio e dell'imbarazzo è un'emozione cosiddetta speciale; queste sono state definite *emozioni dell'auto-consapevolezza* (M. Lewis, 1992; Tangney, Fischer, 1995) perché comportano inevitabilmente un autoriferimento (un giudizio su di sé, un'assunzione di responsabilità) ma sarebbe più opportuno chiamarle *emozioni sociali* (Barrett, 1995) o *interpersonali* (Battacchi, 2000), in quanto esse richiedono necessariamente il riferimento non solo a sé, ma anche al giudizio degli altri, o al confronto con loro, o al danno loro arrecato, o a norme trasgredite. Tutto ciò non vale necessariamente per altre emozioni come la paura, la gioia, la tristezza: ad esempio ci si può spaventare per una improvvisa perdita dell'equilibrio, nel qual caso non c'è riferimento a giudizi su di sé, a giudizi degli altri o a danni arrecati. È possibile iniziare a definire la vergogna come un segnale *intra* e *intersoggettivo* del fatto che si è subita, o si sta per subire, una umiliazione, e

¹ L. ANOLLI, *Le emozioni*, Milano, Unicopli, 2002, p. 56.

insieme una reazione ad essa (Battacchi, Codispoti, 1992); questa definizione «non considera soltanto l'emozione che subentra a umiliazione avvenuta, ma anche una vergogna preventiva, chiamata da Wurmser (1981) 'angoscia di vergogna' e da Broucek (1991) 'senso di vergogna', che anticipa l'umiliazione e può consentire di evitarla; inoltre, rimane aperta perché rimanda al termine ancora indefinito di 'umiliazione'. [...] È da notare che la definizione mette in rilievo le funzioni di comunicazione (a sé e agli altri) e di azione, cioè le funzioni fondamentali delle emozioni (Battacchi, 2000)»². Con il rimando poi a un'umiliazione, e pertanto implicitamente ad un umiliatore, la definizione ribadisce il carattere interpersonale o sociale della vergogna.

Come le altre emozioni, la vergogna è un insieme di risposte da parte di diversi sistemi; a livello fisiologico c'è da notare la risposta caratteristica del sistema nervoso autonomo che produce il rossore facciale, ben visibile agli altri e acutamente avvertito dalla persona stessa, tanto da poter sfociare nel sintomo della paura di arrossire (ereutofobia). Per quanto caratteristico della vergogna, il rossore non è specifico di questa, compare infatti in altri stati emotivi molto intensi (rabbia) e in stati fisiologici particolari (le vampate della menopausa); inoltre si può provare vergogna senza arrossire. È possibile che il rossore della vergogna sia soltanto un esito di un'elevata attivazione fisiologica, comunque esso mette in evidenza la contraddittorietà della risposta emotiva della vergogna: chi si vergogna vorrebbe sottrarsi all'attenzione e invece si fa notare proprio con il rossore.

La vergogna comprende anche risposte comportamentali caratteristiche, la *postura della vergogna*: chinare il capo, curvarsi, abbassare gli occhi ed evitare di guardare; l'interpretazione maggiormente diffusa è che la persona voglia farsi piccola, tanto da passare inosservata, e che eviti di guardare per non vedere di essere vista, annullando magicamente, con la *strategia dello struzzo*, la realtà dell'essere esposto allo sguardo altrui.

Per quanto concerne l'esperienza soggettiva della vergogna, in primo luogo, c'è la percezione degli effetti corporei delle risposte fisiologiche, a cui alludono i commenti spontanei sulle proprie sensazioni: sentirsi avvampare, rodere lo stomaco, impallidire, sobbalzare, girare la testa, svenire; a queste si aggiungono le fantasie che contribuiscono a dare una qualità specifica all'esperienza e che sono espresse dalle *metafore della vergogna*, essenzialmente di tre tipi (Caronia, 1989): quelle della paralisi (sentirsi bloccati, pietrificati, irrigiditi), quelle della sparizione (farsi piccoli, sprofondare, rendersi invisibili) e quelle della nudità (sentirsi scoperti, spogliati). Fa parte poi dell'esperienza della vergogna, il tipo di situazione che la genera, cioè la forma dell'umiliazione che la persona subisce, a seconda della quale l'esperienza assume una qualità specifica per cui, in questo senso, si può parlare di diversi tipi di vergogna.

² M.W. BATTACCHI, *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2002, pp. 31-32.

1. Di che cosa ci si vergogna?

È possibile dire, perché è esperienza comune, che ci si può vergognare di qualunque cosa riguardi in qualche modo noi stessi, dei difetti come delle lodi e di ciò in cui ci identifichiamo e a cui sentiamo di appartenere (ceto sociale, etnia, famiglia), e ci vergogniamo di vergognarci e, in una sorta di contagio, dell'altrui vergogna. È pertanto difficile identificare le condizioni necessarie e sufficienti della vergogna. Molti autori (tra cui Erikson, 1950; Kaufman, 1989; Goldberg, 1985; M. Lewis, 1992) hanno messo in rilievo l'esposizione di sé all'osservazione di altri come condizione necessaria della vergogna. «Questo è un requisito comune a ogni forma d'umiliazione: l'essere esposti all'osservazione di un altro (o altri), alienati od oggettivati, in un proprio fallimento, ma l'analisi va spinta più a fondo»³. Il fallimento può giungere in due maniere, o come esito di una esibizione forzata, la persona è esposta contro la sua volontà (come quando è violata o sorpresa nella sua intimità), e il fallimento consiste nel fatto stesso di essere osservati e la vergogna che ne consegue è possibile definirla come *vergogna da svelamento*, o come esito di un'esibizione non riuscita, la persona non riesce ad apparire agli altri come vorrebbe ed è quindi smascherata per quello che realmente è, e la vergogna che ne consegue è possibile definirla come *vergogna da smascheramento*. Castelfranchi e Poggi (1988) hanno definito quest'ultimo tipo di vergogna «come l'esperienza penosa che segue all'insuccesso nello scopo di presentare una buona immagine di sé agli altri e/o a se stessi»⁴. Gli scopi in gioco nella esibizione non riuscita sono almeno di tre tipi: *essere ammirati*, *trionfare* (il cui fallimento mette in dubbio il valore eccezionale della persona), oppure *essere soltanto approvati* (il cui fallimento mette in dubbio l'accettazione nel gruppo) o, ancor meno, *ricevere attenzione* (e qui il fallimento mette in dubbio l'esistenza stessa della persona per gli altri); l'ordine in cui i tre tipi di scopo sono elencati riflette in senso crescente la gravità degli effetti negativi sull'immagine di sé qualora lo scopo non sia raggiunto.

Il dato è che, anche se ci sono diverse forme di vergogna per cui si parla di una *famiglia di emozioni* (Nathanson, 1987; Barrett, 1995), «il comune denominatore di tutte le situazioni umilianti è la constatazione della propria impotenza, impotenza a dimostrarsi come si vorrebbe (esibizione non riuscita, smascheramento) e impotenza a *non* mostrarsi quando non lo si vorrebbe (esibizione forzata, svelamento), e quindi la vergogna conseguente è, al di là degli specifici contenuti [...], vergogna della propria impotenza, e precisamente vergogna di se stessi in quanto impotenti»⁵.

³ M.W. BATTACCHI, *Vergogna e senso di colpa*, cit., p. 33.

⁴ C. CASTELFRANCHI, I. POGGI, *Vergogna*, in C. CASTELFRANCHI (a cura di), *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il Mulino, 1988, p. 87.

⁵ M.W. BATTACCHI, *Vergogna e senso di colpa*, cit., p. 37.

2. Qual è il ruolo dell'altro nella vergogna?

Se la vergogna è la reazione a un'umiliazione, è determinante la presenza di un umiliatore che nella situazione ha un ruolo attivo; l'azione umiliante può consistere nel solo osservare, ma può essere ben più invasiva, come nello scherno o nell'aperta prevaricazione come la violazione dell'intimità. A questo modo di concepire la vergogna sono state fatte obiezioni, ad esempio dalla Tangney (1996), una psicologa impegnata con un proprio gruppo di ricerca nello studio sistematico della vergogna e del senso di colpa, che dai racconti fatti da persone interpellate su situazioni in cui hanno provato queste due emozioni non emerge affatto il carattere *pubblico* della vergogna; ci si vergogna anche in assenza di altri, non meno che quando si prova senso di colpa. Battacchi (2002) ritiene, in realtà, questa evidenza empirica insufficiente, affermando che la vergogna è spesso necessariamente pubblica; naturalmente una persona può vergognarsi quando è sola, ripensando a certi episodi accaduti, ma gli altri sono assenti fisicamente, non mentalmente. Ed è questo il punto: l'obiezione confonde la realtà oggettiva della situazione sociale con il mondo soggettivo di chi si vergogna: in realtà si può essere fisicamente soli ma essere in presenza di un altro virtuale («chissà che cosa penserebbe di me se mi vedesse!»), così come si può attribuire ad altri fisicamente presenti intenzioni giudicanti che non hanno affatto. In una maniera o in un'altra, la presenza altrui incombe sempre nelle situazioni di vergogna, come ha ben documentato una ricerca della Tangney stessa (Tangney 1992; Matarazzo, 1999). Infatti, da essa appare che le persone, nelle situazioni in cui si erano vergognate e a differenza di quelle in cui avevano provato un senso di colpa, si erano percepite più piccole e inferiori agli altri, si erano sentite isolate e credevano che gli altri ce l'avessero con loro, si sentivano osservate ed erano preoccupate di cosa gli altri pensassero di loro. Ancora, «se è possibile un puro vergognarsi di fronte a se stessi, in una sorta di 'divisione dell'io' (Laing, 1959) fra un sé che guarda e un sé guardato, come davanti a uno specchio (Lynd, 1958) o con l'occhio rivolto all'interno (A. Morrison, 1987), da cui nasce il 'dilemma dell'identità umana' (Lichtenstein, 1963), già esplorato fino alle ultime conseguenze da Pirandello (*Il gioco delle parti*; *Uno, nessuno e centomila*), tuttavia la vergogna è ben più devastante se ciò di cui ci si vergogna viene scoperto da altri (Kaufman, 1992), come chiunque potrebbe testimoniare dalle proprie esperienze personali»⁶.

Dunque, la vergogna richiede sempre la presenza, mentale quando non sia anche fisica, dell'altro in un ruolo attivo (osservante, giudicante, invasivo), attribuitogli da chi si vergogna ma molto spesso anche terribilmente reale, e a voler portare fino in fondo l'analisi fenomenologica della situazione di vergogna si dovrebbe dire che la presenza, mentale o fisica, dell'altro è duplice. In realtà la situazione di vergogna è intrinsecamente triadica (Broucek, 1991),

⁶ *Ibidem*, p. 39.

contemplando la presenza dell'umiliato, dell'umiliatore e del testimone dell'umiliazione, ma può avvenire che umiliatore e testimone coincidano o che i ruoli di umiliato e testimone o tutti i ruoli siano assunti dalla stessa persona (vergogna di fronte a se stessi).

3. *Quali sono le funzioni della vergogna?*

Traver e Gilbert (1989) sostengono che la postura della vergogna è un atto di sottomissione equivalente a dichiarazioni del tipo «Riconosco la mia inferiorità», «Ho presunto troppo», «Torno al mio posto»; si comunica così di condividere i criteri di valore degli altri e le norme del gruppo vengono rafforzate, si comunica altresì di rinunciare a competere e di rientrare nei ranghi, e viene ristabilito l'equilibrio sociale che l'individuo poteva turbare. La vergogna ha anche una funzione *protettiva* della propria identità: già la psicanalisi classica aveva visto nella vergogna una difesa dalle tendenze esibizionistiche e voyeuristiche (Fenichel, 1945), ma, in una concezione meno riduttiva, la vergogna funge da avvertimento che si rischia di diventare solo un oggetto o di fondersi nell'altro, e quindi funge da richiamo alla propria separatezza, e anzi è un recupero di essa. Infatti, se nella vergogna ci si sente *fuori*, esposti, alienati, nello stesso tempo con le risposte di vergogna ci si chiude agli altri, ci si copre di vergogna sì, ma comunque ci si *ricopre*.

La vergogna non è solo protettiva, ma anche costitutiva dell'identità personale, perché costringe a prendere coscienza di sé e a conoscersi attraverso ciò che si è per gli altri; come dice Sartre «Ho scoperto con la vergogna un aspetto del mio essere [...] ho vergogna di me come appaio all'altro»⁷, ma in questo modo «sono in grado di portare un giudizio su di me come oggetto, perché come oggetto appaio all'altro»⁸. Nello stesso tempo, come mette ancora in rilievo Sartre (1943), a questa funzione costitutiva di sé si unisce correlativamente quella di far prendere coscienza della indubitabile presenza dell'altro e della relazione con lui.

La vergogna può essere anche uno stimolo all'automiglioramento, secondo Lynd (1958), ma può farlo soltanto se ciò di cui ci si vergogna è ritenuto modificabile (Miller, 1989).

Se è vero che la vergogna svolge tutte queste funzioni *positive*, è inevitabile chiedersi non solo perché sia tanto penosa, ma perché abbia un ruolo determinante nella formazione di disturbi della personalità durevoli e inabilitanti, tanto che si può legittimamente parlare di una psicopatologia da vergogna e del potenziale psicopatologico della vergogna in generale (Battacchi, 2002). A questa domanda è possibile dare più risposte, non incompatibili fra loro; la vergogna, come ogni altra emozione, e come del resto il dolore fisico, ha un

⁷ J.P. SARTRE, *L'être et le néant*, Paris, Gallimard, 1943. Tr. it. *L'essere e il nulla*, Milano, Il Saggiatore, 1984⁷, p. 275.

⁸ *Ibidem*, p. 276.

valore adattivo, ma può diventare disfunzionale. Come detto, la vergogna è la risposta ad un'umiliazione, *significa* un'umiliazione che mette in dubbio, prima che il valore, la stessa esistenza dell'individuo come persona degna di attenzione e rispetto. Il suo effetto poi è tanto più devastante in una società in cui si esiste unicamente in relazione agli altri e nel confronto con gli altri, e perciò il non ricevere attenzione o fare brutta figura è realmente la morte civile se non fisica, e ancor di più quando il vergognarsi non costituisce un valore culturale, come avviene invece nelle cosiddette società primitive, regolate dalla vergogna, che coerentemente considerano il vergognarsi una caratteristica distintiva umana. Se il vergognarsi non è esso stesso un valore subentra la vergogna della vergogna, con un incremento esponenziale degli effetti. Inoltre la vergogna scatena spesso un vortice di emozioni: rabbia per l'umiliazione subita e ansia di prevenirla, invidia e disprezzo, con conseguenti sensi di colpa, tristezza, vergogna di vergognarsi e paura di vergognarsi ancora. Ci sono ancora delle condizioni predisponenti legate a particolari momenti dello sviluppo; come ha messo in rilievo Erikson (1950, 1968), l'impatto negativo delle umiliazioni può essere drammatico nelle fasi critiche dello sviluppo, in particolare in quella chiamata da Erikson dell'autonomia, quando il bambino fa sistematiche e deliberate prove di separazione e di autorealizzazione, nella pubertà, quando la stessa identità corporea subisce radicali cambiamenti, e nell'adolescenza. Oppure è possibile che esperienze precoci di abbandono e fallimento dei legami affettivi, con conseguente stile di attaccamento insicuro, determinino una particolare suscettibilità alla vergogna (Kaufman, 1992), e non è esclusa nemmeno una predisposizione genetica a risentire delle umiliazioni (Battacchi, 2002).

Non è sorprendente quindi che l'estrema penosità delle esperienze di vergogna abbia degli effetti disadattivi o francamente patologici sulla formazione della personalità, soprattutto se queste esperienze sono ripetute e/o intense.

Escludendo da questa trattazione l'ambito propriamente psichiatrico sul ruolo della vergogna nello sviluppo di disturbi della personalità e i comportamenti disadattivi (per cui è possibile riferirsi ai lavori di Stoller, 1979, 1987; Kaufman, 1989, 1992; Ballerini, Rossi Monti, 1990; M. Lewis, 1992) poniamo l'attenzione sulle reazioni tipiche alle esperienze di vergogna che fanno parte della psicopatologia della vita quotidiana, in quanto tutti noi le osserviamo in una qualche misura in noi stessi e negli altri con cui interagiamo. Tutti infatti siamo accomunati dall'aver subito esperienze di vergogna e queste reazioni ci appartengono, anche se non necessariamente si evolvono in forme psichiatriche e possono essere quindi appropriatamente descritte senza far ricorso al linguaggio della psicopatologia. Vi sono infatti degli atteggiamenti relazionali che si sedimentano in veri e propri tratti di carattere e che sono comprensibili solo come difesa da ulteriori esperienze di vergogna o come compensazioni per umiliazioni subite. L'autosvalutazione conseguente alle umiliazioni può essere esibita nel modo di presentarsi e nei commenti autoderisori e spesso autoironici; questo atteggiamento è in continuità con un tipico modo di far fronte all'esperienza di vergogna, quello appunto dell'*autoderisione*, che ha

come sua forma più raffinata l'autoironia e come forma più blanda il sorridere davanti alla propria umiliazione. Il significato di questa mossa conversazionale è chiaro: l'umiliato si mette dalla parte dell'umiliatore e recupera una posizione attiva sia pure ai danni di se stesso; tuttavia, quando questa mossa diventa un atteggiamento generalizzato, intervengono altre motivazioni: con l'esibizione della bassa stima di sé e con il controllato rivolgimento dell'aggressività su di sé, in definitiva con un'autoumiliazione, *si mettono le mani avanti* e si prevengono così ulteriori umiliazioni, vere e più penose perché subite da parte di altri.

Ancora, l'analisi delle condizioni atte a generare la vergogna non è condotta *nel vuoto*, ma viene inquadrata dai diversi autori in una concezione generale del funzionamento psichico, della formazione della personalità e dei rapporti sociali. In questo senso, parlando di *teorie della vergogna*, è possibile ricondurle a due orientamenti generali: *quello psicanalitico*, che mette in relazione la vergogna col fallimento di ideali e obiettivi di vita (Piers, Singer, 1953; H.B. Lewis, 1971) e *quello cognitivo-sociale*, che vede nella vergogna la risposta alla compromissione dello scopo di dare una buona immagine di sé, il quale a sua volta è uno scopo subordinato allo scopo dell'accettazione, da parte di quelli a cui ci si mostra (Castelfranchi, Poggi, 1988).

I due orientamenti teorici descritti sono diversi nel linguaggio e nel fatto che l'uno, quello psicanalitico, sottolinea l'aspetto *intrasoggettivo* (cioè ci si vergogna primariamente di fronte a se stessi), l'altro, quello *sociale* (cioè ci si vergogna di fronte agli altri con cui si voleva fare bella figura); comunque, per questa breve trattazione, appare più che sufficiente ricordare che «le emozioni, indipendentemente dalla teoria di riferimento, rappresentano la qualità dinamica e cromatica della nostra esistenza, nel bene e nel male, nelle esperienze positive e in quelle negative. Senza emozioni la vita non sarebbe possibile e, anche se fosse possibile, sarebbe una vita tremendamente noiosa e insignificante»⁹. E, *ancora più importante*, e spesso difensivamente dimenticato, ricordare che «collera, vergogna, odio e amore non sono realtà psicologiche nascoste nel fondo della coscienza di un'altra persona [...] esistono su questo volto o in quei gesti, non sono celati dietro di essi»¹⁰.

4. Vergogna, emozione e relazione

Per quanto l'interesse per il tema della vergogna è indubbiamente in crescita (Battacchi, Codispoti, 1992) vi sono tuttavia intere aree di ricerca ancora appena esplorate: ad esempio, in ottica di psicologia differenziale, la maggior suscettibilità alla vergogna delle donne, empiricamente accertata (Wright e coll., 1989), in particolare alla vergogna per il proprio corpo, per l'obesità e il comportamento alimentare (Silberstein, Striegel-Moore, Rodlin, 1987). Poco

⁹ L. ANOLLI, *Le emozioni*, cit., p. 13.

¹⁰ M. MERLEAU-PONTY, *L'œil et l'esprit*, in «Les Temps Modernes», n. 184-185, 1961, pp. 193-227.

esplorata è anche la vergogna dal punto di vista evolutivo. In generale è possibile affermare che il sistema emozioni presenta una precisa sequenza evolutiva e nella descrizione di questo sviluppo esiste oggi un sostanziale accordo fra i diversi studiosi (Anolli, 2002), nel quale si possono specificare tre diverse fasi pur nella continua e progressiva evoluzione di tale sistema. La prima è rappresentata dalle reazioni emotive presenti al momento della nascita, basilari per la sopravvivenza del bambino, regolate da processi biologici precodificati e automatici, geneticamente predeterminati, come risposta innata a determinati stimoli ambientali. La seconda fase dell'evoluzione del sistema emotivo (che inizia alla fine del secondo mese e termina all'età di un anno) è rappresentata dalla comparsa di espressioni emotive che comportano forme più o meno articolate di *comunicazione* e di *interazione sociale*, e dalla manifestazione dei propri bisogni e desideri. La terza fase, che inizia dopo il primo anno di vita, è caratterizzata dalla presenza delle espressioni delle cosiddette *emozioni sociali*, come la *vergogna*, la *colpa*, l'*imbarazzo*, l'*orgoglio*. «Si tratta di condotte emotive prevalentemente apprese dal proprio contesto culturale attraverso i processi di socializzazione e le pratiche d'allevamento, in base ai quali il bambino procede alla valutazione non solo delle proprie esperienze emozionali, ma anche di quelle degli altri, in conformità al proprio livello di *autostima* e di *coscienza di sé*, alle *aspettative medie* della propria cultura, nonché alla capacità di assumere il punto di vista degli altri»¹¹.

A proposito proprio di condotte emotive apprese dal proprio contesto culturale attraverso processi di socializzazione, pratiche d'allevamento e prospettive pedagogiche-educative (Cambi, 1998), ritengo che vi sono numerosi modi in cui si insegna, o quanto meno si *trasmette*, ai bambini a vergognarsi, in particolare del proprio corpo. Vedere infatti che certe parti del corpo sono sempre coperte può, già di per sé, instillare vergogna nei bambini e, quando in casa i bambini si tolgono i vestiti e vengono in qualche modo puniti per questo, o viene detto loro che ciò è sbagliato, o che è indecoroso stare nudi, viene loro trasmesso il senso di vergogna; così come quando la vagina e il pene vengono chiamati *là sotto* e *pisellino*, o quando vengono letti libri nei quali il messaggio è quanto sia meraviglioso il corpo umano ma nei quali mai vengono rappresentati gli organi genitali, o quando certi argomenti generano imbarazzo nei genitori, tutti questi sono esempi che possono portare a far sperimentare precocemente i bambini a sentire la vergogna, laddove invece si tratta *semplicemente* di *natura*. In effetti i frutti di questi *condizionamenti* possono manifestarsi molto presto nei bimbi portandoli a sentire una vergogna tale per il proprio corpo da rifiutarsi perfino di cambiarsi apertamente negli spogliatoi, preferendo farlo coperti da asciugamani o comunque in situazioni in cui non sono visti. È quasi inevitabile che il mandare ripetuti messaggi, più o meno diretti, del fatto che il corpo debba sempre essere coperto, contribuisce a creare un'immagine negativa del proprio corpo e, quasi

¹¹ L. ANOLLI, *Le emozioni*, cit., p. 177.

di conseguenza, ciò può portare ad un abbassamento dell'autostima. La voglia e il bisogno di conoscere il corpo umano è istintiva e naturale, ed i messaggi *negativi* circa il corpo che vengono mandati ai bambini, non fanno sì che l'interesse verso questa scoperta diminuisca, ma contribuiranno solamente a far pensare e vivere questo interesse come un interesse in cui vi è qualcosa di sbagliato; e quando al bambino è negata la possibilità di acquietare apertamente questa *curiosità* tramite la guida dei genitori, è sicuro che lo farà di nascosto. L'esplorazione corporea in segreto è infatti molto comune durante l'infanzia e ciò può lasciare nel bambino un profondo senso di vergogna, dandogli l'impressione di essere sporco, colpevole e conseguentemente può associare la propria o altrui nudità con queste sensazioni. «I bambini delle tribù primitive, contornati dalla nudità in tutte le forme, non soffrono effetti nocivi. Lo stesso vale per i bambini cresciuti in altre società più aperte della nostra riguardo la nudità. La presunzione che l'esposizione alla nudità porti a problemi per i bambini nasce dai preconcetti tipici della nostra cultura»¹².

5. Conclusioni

Dopo questo *excursus*, e ripartendo dalle conclusioni di Hebb (1949) già citate all'inizio dell'articolo, secondo cui «l'uomo è il più emotivo degli animali» e di D'Andrade (1996) secondo cui «le specie più intelligenti sono probabilmente anche quelle più emotive» dovrebbe esser quasi immediato capire che non è possibile *sottovalutare* il ruolo che la vergogna può giocare nella vita di ciascuno di noi, e credo che invece ciò, purtroppo, accada spesso. Infatti, se l'uomo è così ricco di emozioni, il più ricco, è evidente che chi si vergogna delle proprie emozioni, reprimendole o non manifestandole, innesca un meccanismo rischioso per la sua vita che, di fatto, lo porterà a non vivere. La vergogna, per chi la prova, *accompagna temporalmente* e si somma, sovente, a tutte le altre emozioni che si possono provare in un dato momento, cioè chi ha paura, ad esempio, sente l'emozione della paura e quella della vergogna (se ci spaventiamo per una improvvisa perdita d'equilibrio, si prova sì paura ma anche vergogna se vediamo che qualcuno ci ha visti). Su questa scia, e per capire quanto peso può avere in realtà la vergogna e quanto può influire sulle altre emozioni e sulla vita in *toto*, è sufficiente osservare che capita, in certe situazioni, che la vergogna sorpassi o *annulli* momentaneamente il dolore o la sofferenza; cioè se, ad esempio, cadiamo goffamente per la strada e tutti ci hanno visti, chi si vergogna potrebbe far finta di non essersi fatto niente per uscire il prima possibile da quella situazione, *sentendo* come prioritario l'uscire dalla vergogna che l'uscire dal dolore, che può essere anche molto forte.

Come si è detto per provare vergogna si deve essere visti, ci deve essere qualcuno, ma per capire quanto quest'emozione è radicata e profonda ricor-

¹² K. BACHER, *Argomentazioni e osservazioni a supporto del naturalismo*, in «N Magazine», WI, 16.1, 2005, p. 79.

diamoci che quel qualcuno può essere davvero solo *un qualcuno*, che non conosciamo e che non rivedremo mai, che molto probabilmente non ha *nemmeno visto*, insomma, per chi si vergogna, *basta* la presenza (anche se è ovvio che spesso, ci si vergogna di più davanti a persone che conosciamo e delle quali abbiamo e vorremmo stima).

Dunque, essendo un'emozione *interpersonale* (che richiede riferimento non solo a sé, ma anche al giudizio degli altri, o al confronto con loro) e se pensiamo a quanto *relazionale-sociale* è la nostra vita, abbiamo un'idea di quanto presente può essere la vergogna nella giornata di una persona. È sempre *pronta e in agguato*, e può scattare da un niente in qualsiasi momento. E proprio forse anche per il fatto che può essere così sempre presente che ci si abitua, ci si convive spesso passivamente, tutti i nostri evitamenti, le nostre limitazioni, quasi non ci si fa più caso, non è facile immaginare come e quanto diversa potrebbe essere la nostra vita se non avessimo la *prigione* della vergogna.

E addirittura si può provare vergogna di cosa sta dicendo o facendo qualcuno che non conosciamo e che non ci conosce, magari che stiamo guardando alla televisione; e come se ci fosse una sorta di *immedesimazione* immediata, come a dire che noi non vorremmo mai trovarci al suo posto, e che solo l'idea, *scattata automaticamente*, ci fa provare vergogna. D'altronde *l'anticipazione immaginativa* di chi si vergogna è molto sviluppata, la capacità automatica cioè di immaginare come staremmo e cosa proveremmo in una certa situazione cui potremmo incappare entro pochi secondi, e dalla quale immaginazione poi, a seconda del contenuto, scaturirà la nostra decisione di evitare o affrontare.

Circa *le nature* delle nostre vergogne, a mio avviso, non è possibile stabilire una connotazione precisa; verrebbe infatti frettolosamente da pensare ad una connotazione negativa, ad esempio ci si può vergognare di odiare qualcuno, di sentire dolore o di sentirsi incapaci (e qui siamo su una connotazione negativa) ma ci si può vergognare anche di aiutare un barbone per la strada o di amare un'altra persona (ad esempio quando questa è del nostro stesso sesso).

Dunque la vergogna va oltre anche a questo.

Ci si può vergognare anche di un qualcosa che ci può essere capitato del tutto fortuitamente e contro il nostro potere o la nostra volontà. A certi livelli, o semplicemente alla base, la vergogna è *vergogna di se stessi*, dunque non è poi così importante indagare quali sono le situazioni nelle quali ci vergogniamo di più, o di cosa o quanto ci vergogniamo quanto *lavorare* sulla vergogna che facciamo a noi stessi: «sono parte dell'infinita potenza della natura, in me è il fuoco dell'anima, in me sono la vita e la guarigione» (Rig Veda).

Da questa breve trattazione credo si possa evincere quanto le emozioni costituiscono, a tutt'oggi, una dimensione psicologica estremamente complessa ed enigmatica, quanto esse rappresentino un *collante* fra gli aspetti biologici, sociali, individuali e culturali, quanto esse attraversino in profondità la nostra esistenza attribuendogli dinamicità e *colore*.

«Tutti siamo prigionieri, ma alcuni di noi stanno in celle con finestre, altri in celle senza finestre» (Gibran).

Bibliografia

- AMATI SAS S., *La vergüenza por el camino de la ambigüedad*, in «Revista de Psicoanálisis», 48, 1991, pp. 5-22.
- ANOLLI L., *Lo sviluppo percettivo*, in CAMAIONI L. (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino, 1999.
- ANOLLI L., *Le emozioni*, Milano, Unicopli, 2002.
- AXIA G., *La timidezza*, Bologna, Il Mulino, 1998.
- BACHER K., *Argomentazioni e osservazioni a supporto del naturalismo*, in «N Magazine», WI, 16.1, 2005, pp. 79-92.
- BALLERINI A., ROSSI MONTI M., *La vergogna e il delirio*, Torino, Bollati Boringhieri, 1990.
- BARRETT K.C., *A functionalist approach to shame and guilt*, in TANGNEY J.P., FISCHER K.W. (a cura di), *Self-conscious emotions*, New York, Guilford, 1995.
- BATTACCHI M.W., *Le emozioni*, in DAZZI N., VETRONE G. (a cura di), *Psicologia*, Roma, Carocci, 2000.
- BATTACCHI M.W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.
- BATTACCHI M.W., CODISPOTI O., *La vergogna*, Bologna, Il Mulino, 1992.
- BROUCEK F.J., *Shame and the self*, New York- London, Guilford, 1991.
- CAMBI F. (a cura di), *Nel conflitto delle emozioni: prospettive pedagogiche*, Roma, Armando, 1998.
- CARONIA L., *Le passioni dell'altro. Le rappresentazioni della vergogna tra variazione e costanza interculturale*, tesi non pubblicata, Università di Bologna, 1989.
- CASTELFRANCHI C., POGGI I., *Vergogna*, in CASTELFRANCHI C. (a cura di), *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il Mulino, 1988.
- D'ANDRADE R.G., *The development of Cognitive Anthropology*, Cambridge, Cambridge University Press, 1996.
- ERIKSON E.H., *Childhood and society*, Harmondsworth, Penguin, 1950. Tr. It. *Infanzia e società*, Roma, Armando, 1982.
- ERIKSON E.H., *Identity: youth and crisis*, New York, Norton, 1968. Tr. It. *Gioventù e crisi d'identità*, Roma, Armando, 1986².
- FENICHEL O., *The psychoanalytic theory of neurosis*, New York, Norton, 1945. Tr. It. *Trattato di psicanalisi delle nevrosi e delle psicosi*, Roma, Astrolabio, 1951.
- FEHR B., RUSSEL J.A., *Concept of emotions viewed from a prototype perspective*, in «Journal of Experimental Psychology: General», 113, 1984, pp. 464-484.
- GOLDBERG J., *La culpabilité, axiome de la psychanalyse*, Paris, Presses Universitaires de France, 1985. Tr. It. *La colpa*, Milano, Feltrinelli, 1988.
- HEBB D.O., *The organization of behavior*, New York, Wiley, 1949.
- HELLER A., *Il potere della vergogna*, Roma, Editori Riuniti, 1983.
- IZARD C.E., HUEBNER R.R., RISSER D., MCGINNES G.C., DOUGHERTY L.M., *The young infant's ability to produce discrete emotion expressions*, in «Developmental Psychology», 16, 1980, pp. 132-140.

- KAUFMAN G., *The psychology of shame*, New York, Springer, 1989.
- KAUFMAN G., *Shame, the power of caring*, Rochester, Schenkman, 1992.
- KINSTON W., *The shame of narcissism*, in NATHANSON D.L. (a cura di), *The many faces of shame*, New York-London, Guildford, 1987.
- LAING R.D., *The divided self*, London, Tavistock, 1959. Tr. It. *L'io diviso*, Torino, Einaudi, 1966.
- LEWIS H.B., *Shame and guilt in neurosis*, New York, International Universities Press, 1971.
- LEWIS M., *Shame*, New York, Free Press, 1992. Tr. It. *Il Sè a nudo. Alle origini della vergogna*, Firenze, Giunti, 1995.
- LICHTENSTEIN H., *The dilemma of human identity: notes on Self-transformation, Self-objectivation and metamorphosis*, in «Journal of the American Psychoanalytic Association», 11, 1963, pp. 173-225.
- LYND H.M., *On shame and the search for identity*, New York, Harcourt Brace, 1958.
- MATARAZZO O., *Antecedenti situazionali di vergogna, imbarazzo e senso di colpa*, in SBANDI M. (a cura di), *Memoria e narrazione*, Napoli, Idelson-Gnocchi, 1999.
- MERLEAU-PONTY M., *L'oeil et l'esprit*, in «Les Temps Modernes», 184-185, 1961, pp. 193-227.
- MILLER S.B., *Shame as an impetus to the creation of conscience*, in «International Journal of Psychoanalysis», 70, 1989, pp. 231-243.
- MORRISON A., *The role of shame in schizophrenia*, in LEWIS H. (a cura di), *A time to speak*, Belfast, Blackstaff Press, 1987. Tr. It. *Il tempo di parlare*, Torino, Einaudi, 1996.
- NATHANSON D.L. (a cura di), *A timetable for shame*, in *The many faces of shame*, New York-London Guildford, 1987.
- PIERS G., SINGER M., *Shame and guilt*, Springfield, Thomas, III, 1953.
- SARTRE J.P., *L'être et le néant*, Paris, Gallimard, 1943. Tr. it. *L'essere e il nulla*, Milano, Il Saggiatore, 1984⁷.
- SCHELER M., *Ueber scham und schamgefühl*, in *Schriften aus dem nachlass*, Berlin, Der Neue Geist Verlag, 1933. Tr. it. *Pudore e sentimento del pudore*, Napoli, Guida, 1979.
- SCIFO C., *Emozioni*, Ragusa, Cultura Duemila Editrice, 1990.
- SILBERSTEIN L.R., STRIEGEL-MOORE R., RODLIN J., *Feeling fat: a woman's shame*, in LEWIS H.B. (a cura di), *The role of shame in symptom formation*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, 1987.
- STOLLER R.J., *Sexual Excitement*, New York, Pantheon, 1979.
- STOLLER R.J., *Pornography: day-dreams to cure humiliation*, in NATHANSON D.L. (a cura di), *The many faces of shame*, New York-London, Guildford, 1987.
- TANGNEY J.P., *Situational determinants of shame and guilt in young adulthood*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 18, 1992, pp. 199-206.
- TANGNEY J.P., *Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt*, in «Behavior Research and Therapy», 14, 1996, pp. 741-754.
- TANGNEY J.P., FISCHER K.W. (a cura di), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, New York, Guildford, 1995.

- TRAYER P., GILBERT P., *New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia*, in «Clinical Psychology Review», 9, 1989, pp. 19-35.
- WRIGHT F., O'LEARY J., BALKIN J., *Shame, guilt, narcissism, and depression: correlates and sex differences*, in «Psychoanalytic Psychology», 6(2), 1989, pp. 217-230.
- WURMSER L., *The mask of shame*, Baltimore-London, Johns Hopkins University Press, 1981. Tr. It. parziale della 1° ed. (1981), in LEVIN S., WURMSER L. (a cura di), *La vergogna*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996.